

De Inlooper

Maandblad van Inloophuis Emmen

Postbus 1040 8801 BA Amfem · www.loesje.nl

**IN EEN
OLYMPISCH JAAR**

**IS MEEDOEN
BELANGRIJKER DAN
SLAGEN**

Loesje

Februari 2018

Dit is een uitgave van:

Het Inloophuis de Emmerdennen

Boslaan 135, 7822 EP Emmen. **Tel.: 088-8789628**

Website : www.inloophuisemmen.nl

Aan dit nummer werkten mee: Team Inloop, Tinus, Anneke, Frieda, Michel Goudriaan, Marco Peters, Paul v.d. Sluis en Henk Staats.

Eindredactie: Henk Staats.

Stukjes voor de Inlooper en reacties graag sturen naar h.staats@home.nl

Hallo allemaal,

Een nieuw jaar en alweer februari. Het tweede nummer van de Inlooper met weer veel afwisseling. Net zoals het inloophuis veel afwisseling kan bieden.

Kerstavond en een terugblik op tv. Een kerstdiner en men keek even terug op een aantal uitzendingen over eenzaamheid. Eenzaamheid en wat dat met je mens zijn doet. Het verschil kunnen zijn en hoe het inloophuis voor veel mensen het verschil is. Tussen een eenzaam leven en niet. Tussen een voldoende of een onvoldoende. In dit nummer mijn eigen ervaringen. Ook een stukje gelezen over herstel en psychiatrie. Hoe moeilijk het is bepaalde rollen die je voordat je ziek werd weer op te pakken. Werk en dagbesteding en een zinvol leven. Ook dit stukje vind je in dit nummer.

De olympische spelen komen er weer aan en ook binnen dit krantje meer over en ook tijdens de olympische spelen natuurlijk. Samen kijken in plaats van alleen voor de buis. En je bent welkom!! Het menu eetcafé en ter ere van de olympische spelen en de wereld deze keer veel 'Wereldgerechten' Daarnaast natuurlijk ook weer de typische Nederlandse wintergerechten. Ook weer voor elk wat wils.

Inmiddels januari en de winter laat nog even op zich wachten. Veel regen en ook de temperatuur wil nog niet echt naar beneden. Klimaatverandering en in hoeverre heeft dit te maken met. Misschien krijgen we nog even een echte winter en dat is nog even afwachten.

Nieuwjaar en goede voornemens en meer ondernemen. Stapje voor stapje of 1 grote stap. Je doel kun je op verschillende manieren bereiken. Zelf doe ik het stapje voor stapje.

Verder wens ik jullie weer veel leesplezier. Kopy voor het maart nummer moet binnen zijn op vrijdag 9 februari

Henk Staats

Inhoudsopgave

Paginanummer

Voor wie is het inloophuis	4
Huisregels	5
Even voorstellen	6
Gierigheid en ijdelheid	7
Wie kent me nog?	8
Frieda's wederwaardigheden	9
Beweging	11
Bakactiviteiten in het inloophuis.	12
Woke up this morning	13
Ut de media	14
Mooie gezegden over tijd	16
Kerstdiner en nieuwjaarsreceptie	17
Moppentrommel	18
Regels, wetten en het geweten	19
Van harte gefeliciteerd	20
Uitslag klaverjassen	20
Wat ik van de wedstrijd Vitesse – PSV vond:	20
Wisten jullie dat over de olympische spelen	21
(mooi) Emmen	24
Agenda	25
Menu van de maand Februari	27
Menulijst	28

Voor wie is het Inloophuis ?

Het Inloophuis is een vrijetijdsvoorziening van Promens-Care.

*Het Inloophuis is van oorsprong voor mensen met psychische en psychiatrische problematiek die op zoek zijn naar activiteiten in hun vrije tijd, die passen bij hun interesse en mogelijkheden. **Ook anderen die een steuntje in de rug nodig hebben, zijn van harte welkom***

Het Inloophuis in Emmen biedt u de gelegenheid om vrijblijvend en in een ongedwongen en huiselijke sfeer een kopje koffie te nuttigen. Ook biedt het gezelligheid, en kun je er andere mensen ontmoeten

*Iedere dag van maandag tot en met vrijdag kan er deelgenomen worden aan het **eetcafé**. Dat wil zeggen dat u dagelijks tegen een minimale vergoeding van € 3,00 een warme maaltijd kunt gebruiken. Deze maaltijd bestaat uit een hoofdgerecht, een toetje en een kop koffie. Tijdstip van het eetcafé: 17.00 uur. Een ieder die mee-eet krijgt een taak. Dit kan variëren van tafel dekken tot koffie zetten of tuinstoelen binnenzetten.*

*Bij de taak wordt rekening gehouden met de (on) mogelijkheden van een ieder. Opgave vooraf is nodig, **voor 13.00 diezelfde middag. Op dinsdag is het eetcafé om 16.30 uur !***

*Verder bestaat er de mogelijkheid om te komen **lunchen**. Dat kan iedere dag van maandag tot en met vrijdag tussen 11.00 – 13.00 uur. Er is een kleine kaart waaruit gekozen kan worden. Met op woensdag frituur, vrijdag een broodje haring, elke dag een broodje gezond en een soep van de dag !! Probeer ook eens de uitsmijter Inloop en onze heerlijke tosti's*

*Er staan vier computers in de **computerhoek**. Met alle vier kun je op internet. Internetten is gratis. Ook voor bijvoorbeeld tekstverwerking kun je hier terecht. Ook kun je tegen kostprijs een printje maken !!!*

*Maandag tot en met vrijdagmiddag van 13.00 tot 16.00 uur. Donderdag van 19.00 tot 21.00 uur en zondag om de veertien dagen van 13.30 tot 16.00 uur is er **Inloop**. Tijd voor een praatje en een kop koffie. Ook worden er regelmatig tijdens deze uren activiteiten georganiseerd.*

Ook bestaat er de mogelijkheid om een taak te doen binnen het Inloophuis. Dit kan koken zijn of het lunchcafé of bardiensten draaien. Dit is niet vrijblijvend en het nakomen van afspraken is dan belangrijk. Informeer naar de mogelijkheden !!

Het inloophuis is vrijblijvend dus je bent niet verplicht te komen en je mag op tijden die jouw het beste uitkomen binnen komen !!

Er worden verder verschillende activiteiten georganiseerd. Zingen op de woensdagmiddag, Darten en sjoelen op de vrijdagmiddag en 1 keer in de week volleyballen. Ook is er een activiteitencommissie die activiteiten organiseert

Wilt u meer informatie of wilt u eens langskomen dan bent u, eventueel samen met een vriend, verwijzer of persoonlijk begeleider gedurende de openingstijden van harte welkom.

We hanteren lage prijzen zodat het ook voor mensen met een kleine beurs te betalen is en we werken zoveel mogelijk met verse producten !!

Graag tot ziens in het Inloophuis.

Openingstijden:

Maandag tot en met vrijdag

11.00 – 13.00 uur Lunchcafé

13.00 – 16.00 uur Inloop

16.00 – 18.30 uur Eetcafé

Donderdag tot 21.00 uur geopend

Zondag om de 14 dagen tussen 13.30 en 16.00 uur geopend

De huisregels!!

1. Het gebruik van alcohol en drugs is niet toegestaan!!
De toegang tot het inloophuis wordt geweigerd als men onder invloed van alcohol of drugs is of wanneer begeleiding vermoed dat men onder invloed hiervan is
2. Zonder toestemming van de begeleiding is het niet toegestaan achter de bar/in de keuken te komen
3. Verbale en/of fysieke agressie is niet toegestaan
4. Seksuele intimidatie in woord en gedrag is niet toegestaan
5. Heb respect voor elkaar
6. Vernieling en diefstal is verboden
7. In principe wordt er niet over medicijnen en psychiatrische ziektebeelden gepraat.
8. Ongevraagd foto's of video's maken binnen het inloophuis is verboden
9. Niet eten en drinken bij de computers.

Overtreding van de huisregels kan leiden tot (tijdelijke) ontzegging van de toegang tot het inloophuis

Even voorstellen

Sylvia Koormann

Waar ben je geboren? Wanneer?

In Emmen op 27 juni 1977

Welke school doe je/heb je gedaan?

Lagere school de spreng in Emmerschans. Hierna de Iemshuuw in Emmen (huishoudschool) Hierna had ik geen zin meer

Wat is jouw woonsituatie?

Alleen in een flatje met mijn twee katjes.

Hoe ziet jouw weekindeling eruit?

Ik werk 4 halve dagen bij Drenthina. Dagbesteding van Promens-care
Ik heb een tijdje de hond van mijn broer uitgelaten maar de hond is te sterk geworden. Ih hou de hond als mijn broer werkt nog wel gezelschap.
Verder geen verplichtingen

Hoe gaat het met je?

Sinds het overlijden van mijn vader is mijn stemming heel wisselend

Hoe ben je bij het inloophuis terecht gekomen?

Het was huiswerk van de ggz om hier een Inloper weg te halen en het was gezellig en ik ben gelijk blijven komen.

Wat betekent het Inloophuis voor jou?

Alles. Weten dat ik hier altijd terecht kan. Ik heb ook meegedaan aan het Scharnier en zo ben ik bij de dagbesteding van Drentina terechtgekomen.

Wat wil je dat de mensen van het Inloophuis van jou weten?

Ik heb geen geheimen behalve mijn pincode en als ze wat willen weten mogen ze het vragen.

Heb je ook hobby's?

Wandelen door weer en wind. Ik heb geen fiets en wandel dus veel.
Gedichten schrijven. Contact met familie en vrienden.

Wat zijn jouw toekomstplannen?

Blijven zoals ik nu ben en ook blijven doen wat ik nu doe

Wil je nog iets kwijt?

Ik heb epilepsie en mensen moeten niet schrikken als ik zo'n aanval krijg. En ik val op vrouwen.

Gierigheid en Ijdelheid

(24 december 2017)

Vanmorgen maakte ik een wandelingetje in het dorp Nieuw Amsterdam en in mijn hoofd hoorde ik het intro van het liedje "New York New York" van Frank Sinatra.

Ik liep langs een Rabobank-automaat en langs een man die raar stond te kijken naar het geldautomaat. Uit "Naoberschap" vroeg ik de man: "Komt er geen geld uit?"

Waarop ik een antwoord kreeg die op zich logisch is, maar niet logisch klonk vanwege de tonatie van het stemgebruik van de man. "Er zit geld in!" zei hij, terwijl hij aan het worstelen was met een sleutel bij de gleuf voor de pinpassen.

Op gepaste wijze bleef ik even staan kijken, om vervolgens te helpen, want ik had het vermoeden dat hij geld wilde pinnen en dat er klaarblijkelijk; een obstakel in de gleuf zat*.

Ik keek en zag een muntstuk vast zitten in de pinpassengleuf en dacht:" Dit heeft vast de dronken jeugd vannacht gedaan." Want het was immers net de nacht van zaterdag op zondag geweest. Ik haalde uit mijn portefeuille een pasje die ik nooit gebruikte, en ging hem helpen tussen aanhalingstekens en sluittekens, want ik zei:

"Als ik het geld er voor je eruit krijg, wil ik het ook houden!"

Ik pielde wat met mijn pas in de gleuf*.

Maar moest echter mijn moed opgeven. Het muntstuk zat muurvast in de geldautomaat die gemetseld in de muur zat. Ik lachte om de ludieke actie van de dader: Een gulle gever die niets uit het geldautomaat haalt, maar juist doneerde, schoot er door mijn hoofd. Maar ik leefde nog en de man wilde er grotere gereedschap bij gaan halen om het muntstuk te vatten. Maar ik waarschuwde hem dat, dan de kans groot was, dat hij een geldboete kreeg die hoger was, dan de valuta dat hij kon pinnen. Na dit gezegd te hebben stiefelde ik de winkel binnen om 4 postzegels te kopen en betaalde contant. Zo had ik 2 cent winst! Of neethan!!

Toen ik uit de winkel kwam zag ik de man in de auto zitten en verblijd sprak hij me toe. "Het is mij toch gelukt om het muntstuk eruit te krijgen. Nieuwschierig als ik ben vroeg ik wat voor bedrag dat hij "gewonnen" had. Tien cent was de winst voor de man.

Ik feliciteerde hem en complimenteerde hem met de woorden: "Wat een mooie jas heb je aan!" Hij had immers dezelfde soort zwarte storvik werkjasje aan als ik op deze zondag voor kerst.

Geschreven door B.K.M. Peters©

*Beste gender-neutrale lezerinnen, jullie kunnen nu misschien andere associaties in jullie hoofd hebben, maar daar gaat dit stuk tekst jammer genoeg niet over.

Wie kent me nog ?

Afgelopen Kerstavond en 4 mensen aan het Kerstdiner. Afgelopen jaar waren ze de hoofdrolspelers in een serie over eenzaamheid. Eenzaam en vele mensen in ons land zijn eenzaam. Niemand zien en weken achter elkaar zie je niemand en spreek je niemand. Af en toe een hallo of een fijne dag gewenst door de kassière van de supermarkt en dat is het wel. Een mens is een sociaal wezen en zonder anderen kun je het gevoel hebben niet te bestaan en erger....

1^{ste} Kerstdag en ik lees een stukje over eenzaamheid en ik ben even weer terug in de jaren 80 van de vorige eeuw. Het ging toen niet echt goed met me en eigenlijk steeds slechter. De eenzame dagen vol met drank en muziek en niet veel meer. Stemmen in mijn hoofd en hoe ik gedwongen werd opgenomen. Hoe eenzaam ik was en hoe eenzaam ik me voelde.

Eenzaamheid en wat dat met je mens zijn kan doen. Niet meer kunnen functioneren tussen anderen en niet meer weten hoe je je in gezelschap moet gedragen en hoe je dan weer alleen wilt zijn. Alleen zijn en geen doel meer hebben en weer anderen willen zien. Eenzaam zijn en hoe vaak dit geen keuze is. In het begin leuk en er zijn maar weinigen voor wie dit leuk blijft. Het kluizenaarschap en hoe zwaar dit kan zijn.

Eenzaam tussen vele anderen en ook dit ken ik. Werken en werkend in een grote groep mensen en hoe ik verlangde naar alleen zijn en hoe ik het alleen zijn zocht in de pauzes. Hoe je eenzaam kunt zijn tussen duizend vrienden. Hersenen en hoe dat je mens zijn laat zien en de invloed van eenzaamheid op je hersenen. Eenzaam en hoe ik nu niet meer eenzaam ben. Samenwonen en met zijn tweeën zijn en soms verlangen naar alleen zijn en toch weer samen willen zijn.. Sociaal en ik zie graag andere mensen. Een moi op de fiets tegen de mensen die ik tegenkom. Sociaal en hoe ik sociaal soms nog weleens te kort schiet. Niet geleerd en teveel alleen geweest of te vaak eenzaam. Een goede schizofreen is nooit alleen denk ik dan maar....

Doe ik er nog toe en wie wil me nog kennen. Hoe ziekmakend deze gedachten kunnen zijn. Ik ben wel benieuwd of het inmiddels al in dat diagnostische boekje van de psychiatrie staat.

In deze gehaaste maatschappij met al die mensen die het druk hebben. Aandacht voor elkaar en aandacht voor elkaars mens zijn schiet er weleens bij in. Ook begrip is in dit kader heel belangrijk en heel vaak heeft men het over keuzes en eenzaam zijn is niet altijd een keuze.

Het inloophuis en hoe voor sommigen dit het enige sociale moment van de dag is. Alleen thuis zitten en niemand om mee te praten. Niemand die even belt om te informeren hoe het met je gaat. Niemand die wil weten hoe het echt met je is. Contacten en gelukkig zijn er plekjes waar je dan naar toe kunt en waar niets van je wordt verwacht. Er mogen zijn en meer ook niet. Het Inloophuis is 1 van deze plekjes en gelukkig zijn er nog meer van die plekjes waar je dan terecht kunt. Je moet het kunnen zien en anderen hebben het dan weer over willen zien. Kunnen en willen en hoe groot het verschil tussen deze twee woorden nog steeds is.

Henk Staats

Frieda's wederwaardigheden

Het nieuwe jaar begint met een nieuwe naam. Niet meer het vertrouwde Promens Care (en daarvoor het vertrouwde RIBW Drenthe), maar de naam Cosis. Dit is de nieuwe naam van de zorgorganisaties Promens Care en Novo door een fusie. Feitelijk blijven de beide namen nog bestaan als merk, maar in de loop van dit jaar wordt het Cosis. Om jullie alvast te laten wennen aan deze naam, staat deze in de titel van dit artikel. Verder wil ik het vooral hebben over een meer dan leerzame training/cursus voor het beter functioneren in onder andere de deelraad. Als deelraadslid kun je deelnemen aan bijeenkomsten, cursussen, workshops en trainingen. Dit op de kosten van Promens Care/Cosis, maar dit gaat komende jaar veranderen. Daar ga ik jullie nu niet onnodig mee vermoeien, want hoewel belangrijk, voor jullie niet echt relevant.

Ik heb sinds mijn aantreden in de toenmalige centrale cliëntenraad van Promens Care het een en ander aan trainingen, bijeenkomsten, workshops en dergelijke meegedaan. Ik probeer mij te verbeteren om een (nog) betere en effectievere vertegenwoordiger van jullie als cliënten en gebruikers van Promens Care te zijn. De landelijke ontmoetingsdagen vind ik altijd erg nuttig. Je leert er mede raadsleden vanuit heel Nederland kennen en steekt nog eens wat op over hoe het daar er aan toe gaat. Zo ben ik al eens met onder andere de toenmalige voorzitter Leo van der Heijden naar de Tweede Kamer der Staten-Generaal geweest. Met Kamerleden gepraat en vragen gesteld over relevante onderwerpen als het gaat om de belangenbehartiging van cliënten van Promens Care.

Zo ben ik eens in een klooster geweest en verder in diverse plaatsen zoals Zaandam. Zo kom je nog ergens, hoewel best vermoeiend en je moet er je de tijd voor vrij maken en moeite er voor te doen. Zo'n hele dag (soms ver) reizen en dan een dagdeel of meerdere dagdelen een programma volgen. Dat kan erg vermoeiend zijn en kost gewoon veel energie. Weliswaar (de ene keer meer dan de andere) voldaan, maar ook moe van informatie en indrukken. Het is ook makkelijker voor zoiets te kiezen als je weet dat je de reiskosten kunt declareren en niet apart de cursus hoeft te betalen. Want vaak verder weg en sommige cursussen, workshops en dergelijke zijn best prijzig. Helaas gaat dat systeem op de helling. Nu heb ik geen autorijles gehad, dus ook niet de (beruchte?) hellingproef, maar het is best lastig als straks zulke belangrijke leerzame zaken (deels) zelf moet worden opgehoest. Dan zul je toch strenger moeten kijken naar wat wel en wat niet. Terwijl heel veel zaken interessant en nuttig zijn en vaak het een en ander toevoegen aan zo'n functie.

Terug naar de goede ervaringen. Onlangs ben ik voor 3 dagen met 2 overnachtingen naar de Imminkhoeve in Lemele geweest voor een serie workshops. Er gingen vanuit onze deelraad GGZ nog 2 anderen er heen. Eerst de trein van Emmen naar Ommen.

Daar werden wij opgehaald door de organisator van de cursus om naar Lemele vlak bij Ommen gebracht te worden. Lemele is een klein dorp van rond 1350 inwoners en het ligt aan de voet van een berg. De Lemelerberg is 60 meter hoog met stuwwallen en zandverstuivingen. De naam Lemele komt van de leem die rond de Lemelerberg gevonden werd. Een steenfabriek waar leem als grondstof belangrijk is werd later omgeturnd tot een zuivelfabriek. Lemele ligt zo'n 9 kilometer van Ommen.

In de Imminkhove had ik een kamer voor mezelf en naast avondeten de eerste dag zouden er de 2 dagen er op nog 2 ontbijten en lunches volgen met 1 avondeten nog er bij. Het verblijf was er van maandagmiddag tot en met woensdagmiddag. Ik vond het best spannend, zo in mijn eentje weg te zijn en ergens te overnachten. Daarbij komen er veel mensen vanuit andere medezeggenschapsraden in heel Nederland. Bij sommige workshops had ik al gezien dat er best confronterende onderwerpen aan bod zouden komen. Hoe zie je jezelf en hoe presenteer je jezelf en ga je met anderen om ook in je functie. Het eten zat wel goed, met name de toetjes waren uit de kunst. De mededeelnemers en de leiding waren zeker voor een deel boeiend. Het waren een leerzame 3 dagen. Soms ging je in kleinere groepen uiteen en werd het later met zijn allen over nagesproken. Tevens was er ook ontspanning en kon je leren wat voor stijl qua kleding en make up bij je (in functie vooral) zal passen.

Tijdens zo'n best wel diepgaande training kom je meer over jezelf te weten en kan best confronterend zijn. Sommige workshops waren minder nuttig of interessant. Over het geheel genomen was het een zinvolle deelname. Aan het eind werden ook opvattingen over elkaar uitgewisseld hoe anderen je hebben meegemaakt tijdens de trainingsduur. Wij waren gelukkig vlot klaar op woensdagmiddag, zodat ik vroeg op de middag naar het station Ommen werd gebracht.

Vandaar uit met de trein naar Emmen en daarna was het mijn bedoeling dat ik met de stadsdienst naar huis zou gaan. Ware het niet dat mijn verloofde meedeelde dat de vergadering van de medezeggenschapsraad Inloophuis nog bezig was. Die zou ik eigenlijk moeten missen, maar wel met kennisgeving van dat ik afwezig zou zijn door die driedaagse training in Lemele. Toen besloot ik, ook vanwege dat het best een zware koffer was, om mijn collega's van de medezeggenschapsraad te verrassen met alsnog de rest van de vergadering mee te pakken. Terwijl de vergadering nog druk bezig is, kom ik binnen om aan te schuiven. Hoe moe en gaar ik ook van de training was, toch maar even doorzetten. Ik kan jullie verzekeren dat de laatste loodjes met de bagage en zo best zwaar wogen, maar gelukkig kreeg ik hulp van de voorzitter. Mijn verloofde dus. Met veel meestal positieve indrukken rijker en best wel vermoeid weer terug.

Frieda

Beweging.

Beweging en/of sport is gezond. Volgens de nieuwe gezondheidsregels van de gezondheidsraad –beweegerichtlijnen 2017- moet ik 5 dagen in de week 30 minuten matig tot intensief bewegen. Ik moet er een beetje van gaan zweten. Daar moet 2 keer per week krachttraining in zitten.

Waarvoor moet ik eigenlijk zoveel bewegen en welke beweging wordt aangeraden. Wat moet ik me voorstellen bij krachttraining. Vooral de krachttraining zie ik niet zo zitten, daarom begin ik daar later in jaar mee.

Beweging is goed voor veel meer dan ik dacht. Volgens Constamed is het: ontspannend, slaap je beter, ben je beter bestand tegen stress en tegenslag, opbouw van je conditie en ben je daardoor fitter en energiever. Krijg je sterkere botten en spieren en soepele gewrichten. Ook gezond voor je bloeddruk en je cholesterolgehalte waardoor je minder risico loopt op hart- en vaatziekten. Beweging voorkomt ziekten en kwalen. Is goed voor de lijn en het maakt gelukkig en vrolijk. Het Nederlands Instituut voor Sport en Bewegen meldt dat het ook helpt bij depressieve gevoelens.

Vormen van matig intensief bewegen die aangeraden wordt zijn wandelen, fietsen, zwemmen en fitness. Yoga en aerobics vallen onder lichte beweging. (Hoe bedenken ze het) Hardlopen en tennis zijn zware sporten. Huishoudelijk werk valt helaas niet onder matig- intensief bewegen. Volgens het gezondheidsnet is het lichte beweging. Het zorgt wel voor verbranding van calorieën.

Huisvlijt.www heeft daar wat op bedacht. Als je de stofzuiger optilt bij het stofzuigen is het een goede oefening voor de armen. Of tijdens het stofzuigen lanches en squats maken dit wordt ook aangeraden bij het dweilen van de vloer. Je romp kun je tijdens het dweilen trainen door de dweil van links naar rechts en weer terug te bewegen. Je dekbed opschudden 10 tot 15 keer in plaats van dikke touwen. En je volle boodschappentas enkele malen op en neer bewegen voordat je de boodschappen opbergt. Volgens mij heb ik dan de twee keer krachttraining per week wel gedaan.

Bewegen, een stap in de goede richting.

Anneke

Bakactiviteiten in het inloophuis.

De activiteit start om 13.30 uur en duurt tot ongeveer 16.30 uur.



Het programma ziet er als volgt uit:

07 februari	pizzabroodjes maken
21 februari	bitterkoekjes maken
07 maart	cake maken
21 maart	chocolade muffins maken
04 april	koekjes maken

Er wordt een eigen bijdrage gevraagd in de kosten wanneer je de eigen gemaakte producten meeneemt. Ervaring met bakken is niet nodig. De bakactiviteiten worden begeleidt door een ervaren bakker.

Je kunt je aanmelden voor het gehele programma, opgeven per activiteit/ datum is ook mogelijk.

Opgeven via de email: g.mulder@promens-care.nl/ g.timmer@promens-care.nl

Opgeven via de telefoon mag ook: 088-8789628

Woke up this morning

Veel Engelstalige liedjes beginnen met deze regel. Wakker worden en de dag beginnen en avonturen beleven. Ken ook een achterhoekstalig liedje met deze beginregel. Werd vanmorgen wakker. Morgen voor de laatste keer wakker worden in 2017 en een dag later voor het eerst wakker worden in 2018. Vind het elk jaar weer bijzonder. Slapen gaan en in een ander jaar weer wakker worden Wanneer ben je wakker en wanneer slaap je? Soms lees ik iets over mensen die weigeren wakker te worden en iets over mensen die wel wakker zijn. Het systeem en het systeem zien zoals een ieder het ziet. De samenleving met al zijn verschillende rollen en het systeem zien als iets dat ontworpen is om rijk, rijk te laten blijven of nog rijker te maken en arm blijft natuurlijk arm. En wanneer ben je rijk en wanneer blijf je arm.. Ook daar denk ik anders over dan de gemiddelde mens...

Anders en ik zie het anders dan de gemiddelde Nederlander. Zou het wel eens anders willen zien. Niet de economie en het geld centraal maar gewoon anders. Ik zou ook kunnen schrijven dat ik vind dat de meerderheid slaapt en het niet anders kan zien 😊 En misschien kan het ook wel niet anders. De mens met al zijn positieve en minder positieve eigenschappen en dan is de democratie en het kapitalisme het enige ware en juiste geloof.

Elke morgen word ik dus weer wakker en mag ik weer een nieuwe dag beleven. Redenen en zo zijn er vele leuke redenen om wakker te worden. Koffie en een peuk en een broodje.. De tv en de computer en andere ochtendrituelen. Werken hoeft en kan ik niet meer en dat is voor mij dus geen reden om wakker te worden. Geld verdienen en ik krijg het gratis. Tja, zonder kan niet en ik zie mijn uitkering als een onkostenvergoeding die het kapitalisme me verschuldigd is. Wakker worden en het licht zien worden. De kou voelen in de winter en de warmte in de zomer. Samen met mijn lief de dag beginnen. Dagbesteding en bezig zijn met mijn blog. Bezig zijn voor het inloophuis. Bezig zijn voor anderen. Zinvol en het is leuk.

Mogen leven en mogen. Mens mogen zijn zonder dat ik nog al te veel moet. Geen werk zagezegd en geen materiele wensen. Tevreden mogen zijn met wat ik heb zonder dat veel meer en meer tot de mogelijkheden behoort.

Een mening mogen hebben en nog veel meer mogen. Genieten van een moi tegen mijn medemens. Een beetje winkeltje spelen en de koopzegels en het bonnetje mogen weigeren.

Af en ik vind ons land wel af. Tijd voor anders. Ook een reden om in de ochtend op te staan. Laten zien dat het anders kan en anders mag.

De wereld daarentegen is nog lang niet af met al zijn honger en geweld. Weten dat mogen leven in ons land een voorrecht is en dat we eigenlijk niets meer te wensen hoeven te hebben.

Wakker worden en ik hoop nog lang wakker te mogen worden. Genieten en af en toe balen van het leven en meer genieten dan balen. Streven naar beter en ontwikkeling en zelfontplooiing. Ademhalen en ook dat zie ik als een voorrecht. Eens stopt ook voor mij het leven en tot dan ga ik gewoon door met....

Henk Staats

Uit de media

Onno Hoes: Criminelen krijgen te snel stempel 'verward persoon'

Er gaat bijna geen dag voorbij zonder dat er een incident is met een 'verward persoon'. Sterker nog, verwarde mensen zouden volgens de Rotterdamse korpschef Frank Paauw meer mensen doden dan terroristen. Maar klopt dit wel?

Volgens Onno Hoes, voorzitter van Het Schakelteam Personen met Verward Gedrag, wordt de term 'verward persoon' te snel gebruikt. Als voorbeeld noemt hij de aanslag op het Joodse restaurant in Amsterdam, waar een man met een Palestijnse vlag de ruiten insloeg. Volgens Hoes is die man wel degelijk geestelijk in de war, maar valt hij niet onder de definitie van verward gedrag.

"Dat is gewoon iemand die een criminele activiteit ondergaat", aldus Hoes in *WNL Op Zaterdag* op NPO Radio 1. "We moeten wat zorgvuldiger zijn met mensen verward te noemen. Veel mensen waar we het nu over hebben, zijn gewoon criminelen. Dat is heel wat anders dan mensen met verward gedrag."

Structureel

Volgens Hoes is er pas sprake van verward gedrag als mensen lange tijd de grip over hun leven kwijtraken. Ook moeten ze een gevaar voor zichzelf en de samenleving zijn. "Het is een heel pakket van eigenschappen waar je aan moet voldoen om in die definitie te vallen", zegt Hoes. Zo moet er ook sprake zijn van structurele problemen, en niet van een losse gebeurtenis of incident.

Hoes stelt – in tegenstelling tot berichten in de media – dat het aantal verwarde personen in ons land niet is gegroeid. Het aantal melding wel. "We zijn er steeds meer attent op. Het lijkt erop dat het aantal mensen stabiel is gebleven", vervolgt Hoes. "Ze zijn alleen zichtbaarder. Dus daar waar mensen eerst in instellingen zaten, houden we er nu van – en dat vind ik nog steeds een heel goede beweging – mensen thuis te houden. Maar dan zijn ze dus wel in de wijk en in de omgeving steeds meer te zien."

Hoes is voorstander van het plan van korpschef Erik Akerboom, die naast de wijkagent ook een wijkhulpverlener voor verwarde personen wil. "Dat vind ik een heel mooi pleidooi."

Bron: wnl.nl

Maatschappelijk herstel van mensen met ernstige psychische aandoeningen vraagt brede aanpak

18 december 2017 – **Er valt nog veel winst te behalen bij het maatschappelijk herstel van mensen met ernstige psychische aandoeningen. Dat zei prof.dr. Stynke Castelein in haar oratie als bijzonder hoogleraar 'Herstelbevordering bij ernstige psychische aandoeningen' aan de Rijksuniversiteit Groningen, faculteit Gedrags- en Maatschappijwetenschappen.**

Groot maatschappelijk probleem

Het lukt 86% van de meer dan 1000 onderzochte personen met een psychotische aandoening niet om maatschappelijk te herstellen. Zij houden problemen op het gebied van wonen en zelfzorg, werken, opleiding of zinvolle dagbesteding en sociale contacten.

Stynke Castelein: "Er speelt een groot maatschappelijk probleem. We staan met zijn allen voor één grote uitdaging. Namelijk hoe we vooral het maatschappelijk herstel kunnen bevorderen van mensen met een ernstige psychische aandoening."

Ernstige psychische aandoeningen

Naar schatting telde Nederland in 2013 zo'n 281.000 mensen met ernstige psychische aandoeningen. De grote meerderheid heeft een psychotische stoornis (ongeveer 60%), 10% heeft primair een verslavingsprobleem en 30% heeft diverse diagnoses als ernstige depressie, angststoornis, persoonlijkheidsstoornis dan wel autisme. Vaak hebben mensen ook meerdere diagnoses.

Brede aanpak herstel nodig

De uitkomsten bij twee andere vormen van herstel die worden onderscheiden zijn gunstiger waar het gaat om mensen met een psychotische aandoening. Bij het zogenaamde symptomatische herstel, vermindering van de psychische klachten, herstelt de helft van de personen. Daarnaast is er het persoonlijk herstel, dat gaat om het hervinden van de psychische balans na ontwrichting. Hier herstelt 80%. Om herstel te bevorderen, is een brede herstelbenadering nodig, aldus prof.dr. Stynke Castelein. Oftewel: er moet aandacht zijn voor symptomatisch, maatschappelijk én persoonlijk herstel. Want alleen als je al die terreinen tegelijk aanpakt, kun je écht verschil maken in het leven van mensen met ernstige psychische aandoeningen.

Bron: rug.nl

Genen kunnen vertellen wie er baat heeft bij antidepressiva

29 december 2017 – **Wetenschappers hebben bij muizen genen gevonden die kunnen aantonen wie er wel en wie er niet baat hebben bij antidepressiva. Door dit onderzoek weten zij nu ook dat bij mensen ook kan worden gekeken wie profijt kan hebben van het slikken van antidepressiva.**

Duitse en Amerikaanse onderzoekers van het Max Planck Instituut voor psychiatrie zagen bij experimenten welke muizen wel en welke geen baat hadden bij het gebruik van antidepressiva. Het verschil konden ze terugvoeren op enkele genetische eigenschappen.

Met genetische kenmerken voor depressiviteit die ze bij muizen hadden gevonden, gingen de onderzoekers na of die ook bij de mens verschil zouden maken.

De wetenschappers onderzochten het bloed van zo'n honderd patiënten die ooit antidepressiva hebben gebruikt. Bij dit onderzoek werd gekeken naar hun genetische eigenschappen en hoe de medicijnen voor hen hadden gewerkt. Van die mensen had meer dan de helft baat gehad bij antidepressiva en een minderheid niet. Dat verschil kon nu grotendeels worden verklaard met die genetische analyse die eerder bij de muizen was gedaan.

Bron: NU.nl

Mooie gezegden, citaten en wijze spreuken over tijd.

Over tijd kan je lang praten, maar ondertussen is je tijd voorbij

Al is de leugen nog zo snel, de waarheid achterhaalt ze wel

Het uur van de waarheid is gekomen

Niets is meer waard dan de dag van vandaag.

Er is een tijd van komen en er is een tijd van gaan

De tijd is een groot leermeester, het is alleen spijtig dat hij zijn leerlingen doodt

Het uur is voor de zotten

Als tijd **geld** is, hoe arm ben je dan als je geen tijd hebt.

Ik houd van het verleden, maar ik verkies het heden

De tijd gaat snel, gebruik hem wel

De klok is een mooie uitvinding om ons aan het etensuur te herinneren

De dood is altijd op tijd

Een dag die nog moet komen lijkt langer dan een jaar dat voorbij is

Tijd kost geld, waar kan ik het kopen ?

Haast je als je tijd hebt, dan heb je tijd als je haast hebt.

De beste raadsman is de tijd

Hij ging met de tijd mee maar hebben hem nooit meer teruggezien

De tijd heelt vele wonden

U komt geen tijd te kort als u er tijd voor maakt

Verloren tijd vind je nooit meer terug

Alles komt op zijn tijd als men tijd heeft van wachten

Tijd nemen voor jezelf is een keuze

Soms heeft je hart meer tijd nodig om te accepteren wat je al weet

Tijd is relatief, kruipt als je hapert maar vliegt zodra jij stroomt

Bron: <https://www.mooiespreuken.net> en google

Kerstdiner 2017

Al jarenlang een traditie. Op de donderdag voor Kerst een kerstdiner in het inloophuis. Donderdag 21 december is het weer zo ver. Men kon zich opgeven tot 14 december zodat er genoeg tijd is voor de inkopen. Op de dag zelf ben ik al op tijd in de inloop en men is drukdoende met het dekken van de tafels. En ruimte creëren natuurlijk. Meer dan 30 mensen komen mee-eten en dit komt maar 1 keertje in het jaar voor en daarom wordt alles even anders neergezet. Gerald is tussendoor bezig met de takenlijst en zo heeft ieder een taak. Bas en Gert zijn drukdoende in de keuken. Ik ga tussendoor nog even het centrum in en dat is 1 van de voordelen van de ligging van het inloophuis.

Tegen vieren ben ik terug en het wordt al gezellig druk. Een plekje zoeken en wachten op het begin. Tegen half vijf aan de feestelijk gedekte tafels en bijna iedereen die zich opgegeven heeft is aanwezig. Tussendoor maak ik wat foto's. Een lekker amuse om mee te beginnen en om in de stemming te komen, hierna een heerlijke soep en natuurlijk het hoofdgerecht.

Ego en eco. Ook iets waar ik het weleens over heb gehad. Jezelf bovenaan de pyramide stellen of eco en samen een cirkel vormen. Wat opvalt is de sfeer en de ontspanning aan de tafels en geen enkel ego. Niemand die er bovenuit steekt of te hard praat. Echt eco zozegd. Na het hoofdgerecht een korte pauze en hoe vlot de vuile vaat wordt weggewerkt en ieder zijn taak doet. Het toetjesbuffet met natuurlijk het ijs en de heerlijke taarten gemaakt bij de bakactiviteit een dag eerder.

Waardering en het doet me goed dat Gini me in het nawoord even bedankt voor alles wat ik doe voor het inloophuis en veelal ongevraagd. Bezig zijn en een dag invulling hebben en me medeverantwoordelijk voelen voor alles binnen de Inloop en dat al jarenlang. Ook blijft het leuk om met de Inlooper bezig te zijn en om activiteiten te organiseren.

Hierna de koffie en met zijn allen alles weer op zijn plek zetten en 1 van de laatste activiteiten van 2017 zit erop. Het was een leuke middag en ik heb al een beetje zin in 2018

Nieuwjaarsreceptie 2018

Van 2017 naar 2018 kan een kleine stap zijn en op woensdag 3 januari 2018 weer tijd voor de nieuwjaarsreceptie. Slecht weer en regen en storm en toch was het druk. Zelf met de bus. En blij zijn met het feit dat het inloophuis op loopafstand van het station ligt. Meer dan 20 mensen aanwezig en lekkere hapjes en een alcoholvrij drankje. En het was drukker dan de nieuwjaarsreceptie van 2017. En natuurlijk de heerlijke kniepertjes gebakken door Gert op 27 december 2017 en mee het nieuwe jaar in

Gini toost even met ons op een nieuw jaar en heeft het over Promens-Care en Novo die dit jaar officieel fuseren en samen verder gaan als Cosis. Ik denk niet dat deze fusie veel zal veranderen en dat we als bezoekers van het Inloophuis er niet veel van zullen merken. Het was een gezellige middag en een leuk begin van een nieuw jaar!!

Henk Staats

Moppentrommel

Jan laat zich met een taxi thuisbrengen. "Dat is dan 14 euro," zegt de chauffeur."

Jan: "Kun u dan een stukje achteruit rijden. Ik heb maar 12 euro bij me!"

2 Dronkenlappen zitten elkaar aan te kijken. "Ik zie alles dubbel," zegt de een.

"Ik ook," antwoordt de ander. "Laten we dan met z'n vieren gaan klaverjassen."

Zit een man op een bankje in een park. Ineens komt er een vrouw naast hem zitten en zegt: "Weet u, u lijkt sprekend op mijn 3e man". "Goh," zegt de man, "Hoeveel keer bent u dan getrouwd?" "2 keer," zegt de vrouw.

De wereldkampioen zwaargewicht heeft een plaatje laten opnemen. Twee geluidstechnici draaien de band af en beluisteren ontzet het resultaat. "Wie heeft eigenlijk gezegd dat die kerel kan zingen?" vraagt de ene. "Niemand," zegt de ander. "Maar er was ook niemand die durfde zeggen dat hij 't niet kon..."

Vrijgezel: "Voor je het weet, ben je getrouwd. Je mompelt een paar woordjes voor het altaar en je zit vast voor de rest van je leven." Gehuwde man: "Niet noodzakelijk voor de rest van je leven. Je mompelt een paar woordjes in je slaap en je bent zo weer gescheiden."

Leraar aan leerling: "Ken jij Frans?" "Ja, meneer, Frans is mijn oom." "Nee, dat bedoel ik niet, spreek jij Frans?" "Ja, meneer, elke zondag wanneer hij bij ons op bezoek komt." "Nee, dat bedoel ik ook niet, versta jij Frans?" "Ja, meneer, maar dan moet hij wel Nederlands praten."

Jan: "Ik zou wel eens willen weten waar een brief terecht zou komen, als ik hem zou adresseren aan de domste man van Nederland." Piet: "O, die zouden ze gewoon aan de afzender terugsturen."

Een man komt bij een uitzendbureau voor een baantje. Juffrouw: "Er is nog één baantje, maar dat is niet zo'n leuk werk." "Dat geeft niet," antwoordt de man. "Wat moet ik doen?" Juffrouw: "U moet in de dierentuin voor aap spelen." De man accepteert de baan en een dag later slingert hij in een gorillapak door een kooi. Plotseling breekt zijn liaan en hij slingert zo de leeuwenkooi in. De man staat doodsangsten uit als een woeste leeuw op hem afkomt. Ineens fluistert de leeuw in zijn oor: "Wat een rotbaan hé?"

Verontwaardigd roept mevrouw Van Dam tegen de loodgieter: "Hoe heeft u dat ooit gedurfd, mijn dochter te kussen in die donkere kelder?" Antwoordt de loodgieter: "Dat vroeg ik me ook af toen ik haar later in het licht zag..."

Waarom zijn mannen als reclamespots? Je kunt er geen woord van geloven en na 60 seconden is de pret voorbij.

Kapper: "Wedden dat niemand u nog herkent, als ik u kaal scheer?" Bokser: "Wedden dat ze u dan ook niet meer herkennen!?"

Regels en wetten en het geweten

Regels en ik probeer wel eens terug te gaan in de tijd. In mijn gedachten naar mijn jeugd en of ik strenge ouders had of niet. Generaties en 3 oudere broers en 1 oudere zus hebben en verhalen. Hoe de ouderen wel eens zeggen dat ze het voor ons gemakkelijker hebben gemaakt. Regels en de regels die er in ons huis waren.. Kan me zo niets herinneren. Vrije opvoeding en dan heb ik denk ik wel een vrije opvoeding gehad. Met weinig regels en weinig moeten. Oudere ouders hebben en misschien hadden ze er geen zin meer in. Nog 3 kinderen en alweer de opvoeding. Jongen en meisjes en dat verschil was duidelijk aanwezig. De meisjes die veel moesten en de jongen die het zelf mocht uitzoeken 😊
Begeleiding heb ik later wel gemist en keuzes moeten maken en er niet aan toe zijn.

Regels

Verkeersregels en ik denk even aan het verkeersdiploma op de lagere school. Regeltjes leren en rechts heeft voorrang en zo meer. Later bij het autorijbewijs geen zin hebben in theorie leren. Ik heb mijn verkeersdiploma toch al 😊 Hoe de verkeersregels in de loop der tijd zijn aangepast en veranderd en rechts heeft natuurlijk nog steeds voorrang. Regels en hoeveel regels er in de loop der tijd wel niet zijn bijgekomen. Wantrouwen denk ik weleens.. Gaat men uit van het goede van de mens of het slechte en meer en meer gaat men uit van het slechte in de mens . Regels moeten er zijn maar zoveel en altijd maar uitgaan van het slechte van de mens. De goeden lijden onder de slechten en dat is jammer. Ik ben wel blij dat ik weinig moeten ervaar en bijvoorbeeld niet afhankelijk ben van bijvoorbeeld een bijstandsuitkering. Regels mogen er zijn maar het mag wel wat minder en het zou leuk zijn dat men wat meer uit zou gaan van het goede in plaats van het slechte.

Het geweten

Van nature weten wat goed en wat slecht is. Geen moeite hoeven doen om je aan bepaalde regels en wetten te houden. Durf hier wel te beweren dat ik een geweten heb. 1 keertje iets gestolen in een supermarkt en mezelf aangegeven en om straf gevraagd 😊. Daarna nooit meer iets gestolen. Verder weet ik van nature wel wat goed of slecht is. Het geweten en is dit te leren of krijg je een geweten door je opvoeding en door wat je in je jeugd ziet en leert.. Mis het wel eens in de media en men heeft het niet vaak over het geweten. Met een geweten geen diefstal meer en geen hebzucht en geen mensen die streven naar alles. Kan het geweten per mens verschillen en anders zijn? Dat vraag ik me ook weleens af. De krant en tv en de verhalen over criminaliteit en hebzucht en machtsmisbruik en nog veel meer. Hebben die mensen geen geweten of ziet dat geweten er anders uit....

En dan heb je natuurlijk nog die wetten in ons land. Een groep regels die samen een wet vormen. Heb hier niet zoveel verstand van. De grondwet bijvoorbeeld en artikel 1 en onder gelijke omstandigheden een gelijke behandeling en vaak ben ik het hier mee eens of niet. Binnenkort een blog over dit artikel of niet natuurlijk... Zonder regels en wetten gaat het niet maar het kunnen er ook teveel zijn. Te ingewikkeld kan natuurlijk ook en dan zie je door de bomen het bos niet meer....

Kijk voor meer op mijn blog op het internet: www.henkstaats.blogspot.nl

Van harte gefeliciteerd

5 februari Peter B
18 februari Danny D
22 februari Els B.

Uitslag klaverjassen 14 december 2017

- | | |
|------------|-------------|
| 1. Derk | 2496 punten |
| 2. Gini | 2296 punten |
| 3. Henk S. | 2246 punten |
| 4. Tinus | 1778 punten |

Wat ik van de wedstrijd Vitesse – PSV vond:

Er waren 18 minuten gespeeld toen PSV op 0-1 kwam. Brenet gaf de steekpaas naar Lozano, die koelbloedig binnen schoot. Daarna waren er geen kansen, van beide ploegen niet. Het leek bij 0-1 te blijven bij de rust, toen Locadia in het eigen doel schoot van PSV, waardoor de ruststand 1-1 werd. Na de rust waren er 3 minuten gespeeld, toen een afstandsschot van Locadia de 1-2 liet aantekenen. Daarbij ging Vitesse zijn keeper, Remco Pasveer, niet vrij uit. Daarna bleef PSV rustig door voetballen. En dat resulteerde de 1-3 van wederom Locadia, met een bekeken schot. Daarna krabbelde Vitesse langzaam, maar echte kansen kregen de Arnhemmers niet. Wel kwam PSV op 1-4, na een bekeken schot van Lozano. Vitesse drong daarna aan, ze kregen wel kansen, maar echt gevaarlijk werden ze niet. Halverwege de tweede helft kwam Vitesse op 2-4, dankzij een mooie boogbal van Mout. Het laatste kwartier was wederom voor Vitesse, maar een kopbal van Miazga werd goed gestopt door PSV doelman, Jeroen Zoet. Rechter spits Rashica schoot bekwaam richting doel, maar wederom Zoet die de bal keerde. En daarbij bleef het.

PSV verdiende de overwinning, en dat was volkomen terecht. 2-4.

Michel Goudriaan.

Wisten jullie dat ... over de Olympische winterspelen? Deel 2

Tot en met 1992 werden de winterspelen in hetzelfde jaar gehouden als de Olympische zomerspelen, in ieder geval sinds de winterspelen op het sporttoneel waren gekomen. Nu had het IOC erover gestemd in 1986 om de spelen uit elkaar te halen. Dus niet meer Olympische winterspelen in de winter voorafgaand aan de Olympische zomerspelen. In plaats daarvan was het de bedoeling om tweejaarlijks de spelen om en om te houden. Dus voortaan aparte jaren voor de winterspelen en de zomerspelen. Bij het vasthouden van het vierjaarlijkse ritme gezien vanuit de oudere zomerspelen zouden de volgende zomerspelen volgens het ritme in 1996 moeten worden gehouden. Om nu de volgende winterspelen pas 6 jaar later te houden, in 1998, dat kon men de sporters niet aandoen. In topsport is dat al bijna een hele generatie. Het is ook eenvoudiger om de minder grote winterspelen voor een keer extra te houden om zo het om en om ritme te kunnen krijgen. Minder kosten, minder deelnemende landen en sporters, tenslotte zijn de zomerspelen nu eenmaal het evenement voor de hele wereld. Meer nog dan de winterspelen.

1994. Het uit elkaar halen van de Spelen en een aanslag.

Er werd besloten om na 1992 al in 1994 de daaropvolgende winterspelen te houden. Deze werden gehouden in het Noorse Lillehammer in 1994, dus al na 2 jaar na de vorige winterspelen. Bijzonderheid was dat na de splitsing van het land Tsjechoslowakije in het aparte Tsjechië en Slowakije, deze landen voor het eerst mee deden als eigen naties. Er was ook een groot schandaal tijdens deze spelen. Vlak voor de spelen raakte de Amerikaanse schaatsster in het kunstrijden op de schaats Nancy Kerrigan gewond. Dit na een aanslag met een ijzeren staaf op 6 januari 1994 op haar been. De ex van haar grote rivale de Amerikaanse Tonya Harding had deze actie gepland. Kerrigan herstelde, maar was niet dezelfde en won niet. De rivale Harding mocht wel meedoen, maar was gelijk het zwarte schaap bij de toeschouwers en in de pers. Dat was ook te merken aan de wedstrijd en de reacties in de ijshal op haar. Daarbij gold Kerrigan als All American lieveling en Harding als de tegenpool. Zoals wel vaker, ging de derde met het been er vandoor. De Oekraïense Oksana Baiul won het goud, met Kerrigan nog het zilver.

Een vikingschip en 1998 met professionele ijshockeyers.

Het was het toernooi met de bijzondere ijshal voor langebaanschaatsen. Het zogenaamde Vikingskipet, het vikingschip door de vorm hiervan. Daarin waren het de Spelen van de Noor Johann Olav Koss die de 3 lange afstanden won. In 1998 werden de Winterspelen voor de tweede keer in Japan gehouden, na Sapporo nu in Nagano. Voor het eerst waren er meer dan 2000 sporters. Bijzonderheid was dat het ijshockeytoernooi voor het eerst open werd gesteld voor professionals. De thuislanden voor de professionele clubcompetitie, de Noord-Amerikaanse NHL (National Hockey League) Canada en de Verenigde Staten van Amerika waren favoriet. Midden jaren negentig werd er een overeenstemming bereikt tussen o.a. het IOC en de NHL en besloten om de NHL tegemoet te komen. Daar de clubs volop in het seizoen zaten, kwam er eerst tijdens het toernooi een voorronde van de andere (kleinere) ijshockeylanden.

Daarna zou de NHL voor enige tijd onderbroken worden en zouden de grote zes landen aansluiten in het verdere verloop van het toernooi. Daar de vorige decennia een toenemend aantal spelers uit de beste Europese landen kende. Naast voor een tijd al Zweedse en Finse spelers kwamen rond de val van de muur ook de spelers uit het voormalige oostblok naar Noord-Amerika. De grote zes waren dus naast Canada en de Verenigde Staten, Zweden, Finland, Rusland, Tsjechië.

Verrassing en rel in het ijshockey.

Daar waar de thuislanden van de NHL de grote favorieten waren, behaalde geen van twee een medaille. Doordat zoveel (top)spelers van buiten Noord-Amerika steeds vaker in de NHL mee deden, waren die spelers ook sterker geworden. Daarmee ook de al sterke Europese landen. Het goud ging naar Tsjechië die aartsrivaal Rusland in de finale versloeg en Finland won het brons ten koste van Canada. Er was kritiek dat de landen niet van alle spelers uit de NHL gebruik mochten maken. Verder was er nog een schandaaltje in het ijshockey. De Zweedse speler Ulf Samuelsson deed mee in de eerste wedstrijd tegen Wit-Rusland. Daarna bleek dat hij het Amerikaanse staatsburgerschap had aangevraagd. Onder het toenmalige Zweedse recht zou bij een vreemd paspoort de Zweedse nationaliteit weg vallen. Hij speelde daarna niet verder mee. De Tsjechische bond diende een protest in en wilde dat Zweden de punten voor die gewonnen wedstrijd kwijt zou raken, tevergeefs echter. Vrouwen hadden hun eerste Spelen.

Schaatsen met Nederlands en Belgisch succes.

In het schaatsen vielen de wereldrecords als rijpe appels met de introductie van de klapschaats. Voor Nederland waren het geslaagde Spelen met onder andere 5 keer schaatsgoud. Met als hoofdrolspelers bij de mannen Gianni Romme en 1,2,3 bij de 10.000 meter en Marianne Timmer bij de vrouwen met twee keer goud op de 1000 en de 1500 meter. België pakte voor het eerst weer een medaille op de Winterspelen sinds 1948. Bart Veldkamp won brons op de 5000 meter. Bart Veldkamp? Die in 1992 goud en 1994 brons voor Nederland won? Door het waanzinnige hoge niveau van het langebaanschaatsen met veel concurrentie was Veldkamp buiten de boot gevallen. Om toch deel te kunnen nemen aan de Spelen liet hij zich naturaliseren tot Belg, daarmee was de term „schaatsbelg” gepopulariseerd. In 1948 had België het eerste goud gewonnen op de Winterspelen in het kunstrijden op de schaats bij de paren en nog zilver bij het bobsleeën. In 1924 en 1928 had België al een bronzen respectievelijk zilveren medaille gewonnen.

2002. Revanche in het ijshockey en bedrog in het kunstrijden.

In 2002 vonden de Spelen plaats in het Amerikaanse Salt Lake City. In het ijshockey vond nu wel de finale plaats tussen Canada en de Verenigde Staten, waarbij Canada voor het eerst in het ijshockey goud pakte na 50 jaar. Natuurlijk zou je haast zeggen, was er een schandaal.

Bij het kunstrijden op de schaats voor paren was het Canadese paar na het laatste onderdeel eigenlijk zeker van het goud. Daar dit een jurysport is, kwam er een onverwachte uitslag tevoorschijn. Het Russische paar won. Waarbij de stemming langs oude koude oorlogslijnen leken te lopen.

Landen uit het oostblok stemden voor het Russische paar en Westerse landen voor de Canadezen.

Echter met een uitzondering, het Franse jurylid Marie-Reine Le Gougne die de Russen het goud toe kende. Een onderzoek wees uit dat het Franse jurylid onder druk was gezet om het goud aan het Russische paar te geven ongeacht hun prestatie. Als tegenprestatie zou het Russische jurylid het Franse paar in het ijsskansen gunstig beoordelen. Het IOC besloot beide paren het goud toe te kennen op een aparte medaille-ceremonie later in het toernooi.

2006. Opnieuw Timmer met nu ook Wüst en vlucht na dopinginval.

Deze spelen waren volgens een nieuw systeem toegewezen aan het Italiaanse Turijn, na vermeende fraude bij de toewijzing aan Salt Lake City. Mariannne Timmer wint na 1998 opnieuw goud, op de 1000 meter, net als Ireen Wüst op de 3000 meter. Zweden wint na 1994 opnieuw Olympisch goud in het ijshockey door aartsrivaal Finland in de finale te verslaan. Er was weer een schandaal, nu op het vlak van doping. De Oostenrijkse selectie van de biatlon (langlaufen met staand en liggend schieten) stond onder verdenking van dopinggebruik. De coach Walter Mayer was al geschorst door betrokkenheid met doping verbleef in hetzelfde appartement als de Oostenrijkse selectie. Het IOC besloot met de politie tot een inval. Mayer en 2 biatleten vluchtten naar Oostenrijk en die werden geschorst voor de Spelen en de volgende in Vancouver. Later bleek dat alle beslag gelegde monsters negatief waren, dus geen doping.

2010 en 2014. Niet bobbende Nederlandse bobbers. De opmaat naar de de schorsing van Rusland in 2018?

Voor het eerst sinds Sjoukje Dijkstra in het kunstrijden op de schaats werd er een gouden medaille gewonnen buiten een schaatsafstand. De snowboardster Nicolien Sauerbreij was tevens de eerste medaille in de sneeuw. De Nederlandse viermansbob van Edwin van Calker weigert om af te dalen vanwege de gevaarlijke bobsleebaan. Er waren al een aantal erge ongelukken gebeurd. Dit levert veel kritiek op over de vermeende lafheid. Voor het eerst was een team van de Sovjet-Unie dan wel de opvolger Rusland niet in de top 5 van het medailleklassement. In Rusland was daar ook in de politieke top veel ongenoegen over, gezien de prestige van vooral sport en dan met name wintersporten. Het wordt gezien als mogelijk een reden voor het ontmaskerde dopingsysteem in Rusland daarna. Met als gevolg vele schorsingen en correctie van uitslagen na de Spelen in het Russische Sotsji in 2014 en de uitsluiting van Rusland aan de Spelen dit jaar in Zuid-Korea. Sporters die bewezen geen doping gebruiken, mogen deelnemen onder de IOC vlag met als benaming IOC deelnemers uit Rusland. Het volkslied van Rusland mag bij overwinningen ook niet worden gespeeld, wel de Olympische hymne. In 2014 in het Russische Sotsji domineerden de Nederlanders het langebaanschaatsen. Totaal 24 medailles. Veel kijkplezier.

Bronnen o.a.: Engelse en Nederlandse wikipedia.

Paul van der Sluis

(mooi) Emmen

Tientallen jaren geleden en verhuizen. Van Emmer-Compascuum naar de wijk bargeres in Emmen. Een logische stap. Het niet meer lekker in mijn vel zitten en me niet meer thuis voelen en de wijde wereld in. Nu ligt Emmen niet zover van Emmer-compas ☺. In het begin nog aan het werk en later ziek en herstellen. De Bargeres en mijn flatje en de vele blues die ik daar had. Het oranjekanaal met zijn vele bomen en hoe vaak ik wel niet gewandeld heb langs het oranjekanaal richting zuid-barge en verder. Later op fietse van de wijk bargeres naar de wijk emmerhout waar ik later mijn lief tegenkwam.

Bargeres en of ik het een mooie wijk vond. De weg vinden en de onlogische nummering in de vele brinken. Mijn flatje op loopafstand van het winkelcentrum en op loopafstand van het oranjekanaal. Mooi en kun je iets mooi vinden als je niet lekker in je vel zit....

Nu al jaren wonend in de wijk Angelslo. Een woonwijk met alleen maar platte daken en veel nationaliteiten. In de volksmond heeft men het ook wel eens over Turkistan. Omdat er veel Turken wonen en nu in 2017 vele nationaliteiten. Een echt volkswijk met vele mensen met een uitkering. Wel een leuke wijk met veel groen en op fiets en loopafstand van het centrum van Emmen.

Emmen centrum en elke dag kom ik er wel. Niet omdat het zo'n mooi centrum is maar het ligt op de route. Echt mooi vind ik het centrum niet. Geen historie en het is een samengeraapt zootje als het om de bebouwing gaat. Veel gebouwd en veel afgebroken. Nu met vele winkels in gebouwen die niet echt bij elkaar passen.. Het muurtje bij de Hema waar ik graag mag zitten. Ik zie vele bomen, een paar terrasjes, een paar oude gebouwen en wat nieuwbouw. Het past niet echt bij elkaar. Autovrij is het centrum grotendeels wel en dat spreekt me dan wel weer aan.. Mensen kijken zonder de dure consumpties van een terras. De laatste tijd kun je me af en toe iets verderop vinden op een bankje tegenover de grote kerk. Vernieuwing en de grote kerk zal er over 100 jaar nog wel staan. Bij de rest heb ik mijn vraagtekens...

Het Noorderdierenpark midden in het centrum en ooit mijn favoriete plekje. Vele jaren een abonnement gehad. De savanne met zijn vele dieren. Heerlijk op een bankje met in de verte de grote kerk. Een echte dierentuin. Inmiddels een nieuwe dierentuin en men heeft het over een belevingspark. Beleven en niet alleen maar dieren kijken. Aan de andere kant van het centrum. Helemaal nieuw met ervoor een groot plein. 30 euro voor een kaartje is voor mij te duur. Een abonnement kost 75 euro en ook dat is veel geld. Ik ben er nu een paar keer geweest en ik heb het wel gezien en ik mis de oude dierentuin. Dit wordt nu een park of het is al een park....

Mooi Emmen en ik denk aan het vele groen en het bos de "Emmerdennen" en wekelijks kom ik wel even in het bos. De oude buurten rond het centrum met zijn mooie huizen vind ik ook wel leuk. En natuurlijk Boslaan 135. Een pand uit de jaren 20 of is het de jaren 30 van de vorige eeuw en mijn stamcafé zit in dit pand.

Emmen, een stad en ik denk even aan die vele auto's die ik er op een willekeurige dag zie rijden en de weinige fietsers en wandelaars. Voorzieningen en o.a. een ziekenhuis en treinstation. Treinen doe ik graag. Een prima alternatief voor de auto.

Emmen, nu al meer dan 30 jaar mijn woonplaats en ik denk dat ik er de rest van mijn leven wel blijf wonen en ik woon er graag ☺

Henk Staats

Agenda voor de maand februari 2018

Week 5

Volleybal: dinsdag 30 januari van 18.00 tot 19.00 uur

Poolcompetitie: Woensdag 31 januari. Aanvang 14.00 uur

Darten: vrijdag 2 februari is er weer darten. Aanvang 14.00 uur en meedoen kost maar 50 eurocenten

Zondag 4 februari zijn we geopend. Van 13.30 tot 16.00 uur

Week 6

Wandelen: Dinsdag 6 februari. We vertrekken om 13.30 uur vanaf het inloophuis. Bij goed weer en begaanbare paden kiezen we voor een boswandeling. Gratis.

Volleybal: dinsdag 6 februari van 18.00 tot 19.00 uur in de sportzaal van de GGZ (scheperziekenhuis) is er een volleybaluurtje. Nieuwe spelers zijn van harte welkom en het is gratis !!

Bakactiviteit: Woensdag 07 februari pizzabroodjes maken. Aanvang 13.30 uur

Klaverjassen: Donderdag 8 februari klaverjassen. Aanvang 19.15 uur en meedoen kost maar 1 euro en 50 cent

Week 7

Volleybal: dinsdag 13 februari van 18.00 tot 19.00 uur in de sportzaal van de GGZ (scheperziekenhuis) is er een volleybaluurtje. Nieuwe spelers zijn van harte welkom en het is gratis !!

Poolcompetitie: Woensdag 14 februari. Aanvang 14.00 uur

Bezoekersoverleg: Donderdag 15 februari. Aanvang 18.15 uur. Over de dagelijkse gang van zaken binnen het inloophuis. Wil je meepraten dan ben je van harte welkom !!

Darten: vrijdag 16 februari is er weer darten. Aanvang 14.00 uur en meedoen kost maar 50 eurocenten

Zondag 18 februari zijn we geopend. Van 13.30 tot 16.00 uur

Week 8

Wandelen: Dinsdag 20 februari. We vertrekken om 13.30 uur vanaf het inloophuis. Bij goed weer en begaanbare paden kiezen we voor een boswandeling. Gratis.

Volleybal: dinsdag 20 februari van 18.00 tot 19.00 uur.

Bakactiviteit: 21 februari bitterkoekjes maken. Aanvang 13.30 uur

Week 9

Volleybal: dinsdag 27 februari van 18.00 tot 19.00 uur in de sportzaal van de GGZ (scheperziekenhuis) is er een volleybaluurtje. Nieuwe spelers zijn van harte welkom en het is gratis !!

Poolcompetitie: Woensdag 28 februari. Aanvang 14.00 uur

Darten: vrijdag 2 maart is er weer darten. Aanvang 14.00 uur en meedoen kost maar 50 eurocenten

Zondag 4 maart zijn we geopend. Van 13.30 tot 16.00 uur

Olympische spelen

Samen kijken met een hapje en een drankje

vrijdag 9 februari 2018

- 20:00-22:30 (NL: 12:00-14:30) – openingsceremonie

maandag 12 februari 2018 (dag 3)

21:30-23:15 (NL: 13:30-15:15) - 1500 meter vrouwen

dinsdag 13 februari 2018 (dag 4)

20:00-21:50 (NL: 12:00-13:50) - 1500 meter mannen

woensdag 14 februari 2018 (dag 5)

19:00-20:45 (NL: 11:00-12:45) - 1000 meter vrouwen

donderdag 15 februari 2018 (dag 6)

20:00-22:10 (NL: 12:00-14:10) - 10.000 meter mannen

maandag 19 februari 2018 (dag 10)

20:00-22:00 (NL: 12:00-14:00) - 500 meter mannen

20:00-22:00 (NL: 12:00-14:00) - ploegenachtervolging vrouwen (heats)

woensdag 21 februari 2018 (dag 12)

- 20:00-23:00 (NL: 12:00-15:00) - ploegenachtervolging mannen (finale)
- 20:00-23:00 (NL: 12:00-15:00) - ploegenachtervolging vrouwen (finale)

vrijdag 23 februari 2018 (dag 14)

19:00-20:55 (NL: 11:00-12:55) - 1000 meter mannen

Meer informatie over bovenstaande en andere activiteiten in het Inloophuis

Menu van de maand

Mexicaanse schotel

Ingrediënten

4 personen

- 125 g cheddar (kaas)
- 2 uien
- 2 el boter
- 500 g rundergehakt
- 2 el Mexicaanse kruiden
- 300 g maïskorrels
- 600 g Mexicaanse wokgroente (diepvries)
- 150 g tortillachips

Bereiding

1. Verwarm de grill voor op de hoogste stand. Ontkorst de kaas en rasp grof. Snipper de ui. Verhit de boter in een braadpan en bak de ui ca. 2 min. Voeg het gehakt en kruiden toe en bak het gehakt in ca. 4 min. rul. Laat de maïs uitlekken. Schep de maïs en de wokgroente door het gehakt. Verwarm het gerecht 5 min. door.
2. Doe het groente-gehaktmengsel in de ovenschaal. Breek $\frac{1}{3}$ van de chips boven de ovenschaal. Bestrooi met de kaas en schuif de schaal onder de grill tot de kaas gesmolten is. Serveer met de rest van de tortillachips.



Menulijst Februari 2018

Donderdag 1 februari	Macaroni met ham en kaas
Vrijdag 2 februari	Sloppy Joe met salade en gebakken aardappelen.
Maandag 5 februari	Gekookte aardappelen, bloemkool en een gehaktbal
Dinsdag 6 februari	Bami met satésaus
Woensdag 7 februari	Bruine bonen soep met Turks brood en kruidenboter
Donderdag 8 februari	Aardappelen, rodebieten salade en een kipschnitzel
Vrijdag 9 februari	Zuid Afrikaanse Bobotie
Maandag 12 februari	Chili con carne met een tomatensalade
Dinsdag 13 februari	Zuurkool ovenschotel met ananas
Woensdag 14 februari	Gebakken aardappelen, salade en vlees
Donderdag 15 februari	Menu van de maand: Mexicaanse schotel
Vrijdag 16 februari	Moussaka (Griekse aardappelschotel)
Maandag 19 februari	Stamppot boerenkool met spekjes en worst
Dinsdag 20 februari	Gekookte aardappelen, broccoli en burger
Woensdag 21 februari	Krieltjes, sperziebonen en zalm
Donderdag 22 februari	Snert met roggebrood en katenspek
Vrijdag 23 februari	Surinaamse Roti
Maandag 26 februari	Spaghetti
Dinsdag 27 februari	Tortilla's
Woensdag 28 februari	Stamppot koolraap met spekjes en worst